



Yoga Power Flow

Eine Yoga Power Flow Stunde beginnt mit einer kurzen Atem- und Mobilisationsphase, gefolgt von einem dynamischen Warm-up. Der Hauptteil variiert je nach Schwerpunkt:



1. **Kraft & Stabilität** – Herausfordernde Asanas wie Plank-Variationen, Chair Pose und Core-Übungen.
2. **Flexibilität** – Tiefe Dehnungen, fließende Vorbeugen und Hüftöffner.
3. **Balance & Fokus** – Standhaltungen wie Baum, Tänzer oder Krähe.
4. **Herz-Kreislauf** – Schnelle Vinyasa-Sequenzen mit Sprüngen.

Ein sanfter Cool-down mit Dehnungen und Shavasana rundet die Praxis ab, fördert Regeneration und innere Ruhe.

Sonntag: 18.00 – 19.30 Uhr (90 Min.)

Ort: Malterdingen, Aula

Kosten: 10x 150 Euro

30 Euro Hansefit

